

*IV студентська конференція  
«Перший крок у науку», 28 квітня 2013 р., Суми, Україна*

---

## **ПРИМЕНЕНИЕ КРИОТЕРАПИИ В СПОРТЕ**

Шамрай А.В., *студента*; СумДУ, гр. ЛС-210

Организация и планирование тренировочного процесса, а также подготовка спортсменов высокого уровня наиболее часто осложняется в связи с получением спортивных травм, особенно острого и хронического характера. Снятие боли в первые секунды после получения травмы, снижение негативных последствий, особенно от специфических спортивных травм, присущих отдельным видам спорта, остается очень актуально.

Лечебное применение криотерапии в спорте имеет множество положительных примеров, на основании которых можно рассчитывать на быстрое проникновение этой методики не только в любительский, но и профессиональный спорт.

Основным и наиболее эффективным свойством криотерапии является способность снимать боль – быстро и надолго, а также понижать скованность суставов. Через 5-7 минут после воздействия холода наступает обезболивание, эффект длится приблизительно 6-8 часов.

Но кроме эффективного снятия боли, существуют и другие результаты криотерапии, которые вызывают большой интерес со стороны спортивных врачей и тренеров.

Применение криотерапии в различных областях показало, что воздействие холодом оказывает на организм неспецифическое действие. Применение криотерапии позволяет корректировать состояния систем организма. Например, криотерапию применяют для лечения аллергии и иммунодефицитов. В результате проведения лечебных процедур активность иммунной системы сдвигается в нормальную сторону. Можно сказать, что воздействие криотерапии вызывает в организме человека процесс коррекции, при котором обнаруживаются и исключаются отклонения от физиологической нормы.

Учитывая результаты, полученные при лечебном применении криотерапии, воздействие холодом обеспечивает: выброс "гормонов радости", нормализацию обменных процессов в организме, нормализацию иммунной системы, ускорение регенеративных процессов.

Исходя из выше сказанного, можно наметить перспективность применения криотерапии в спорте.

Руководитель: Коваль В.В., *ст. преподаватель*